Réglementation spécifique

Flag-football
2026-2027



Modifications révisées
Octobre 2026

RSEQ
OUTAOUAIS

TABLE DES MATIÈRES

ARTICLE 1. CATÉGORIES D'ÂGE 3
ARTICLE 2. COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE 3
ARTICLE 3. INSCRIPTION DES JOUEURS 3
ARTICLE 4. RÉSERVISTES 4
ARTICLE 5. SAISON RÉGULIÈRE 4
ARTICLE 6. BALLONS OFFICIELS 5
ARTICLE 7. DURÉE DES PARTIES 5
ARTICLE 8. TEMPS MORTS 6
ARTICLE 9. TERRAIN 6
ARTICLE 10. FLAG 6
ARTICLE 11. ÉQUIPEMENTS 7
ARTICLE 12. CLASSEMENT DES ÉQUIPES 7
ARTICLE 13. ÉTHIQUE SPORTIVE 7
ARTICLE 14. CHOIX DES CAPITAINES 8
ARTICLE 15. CHAMPIONNAT RÉGIONAL 8
ARTICLE 16. PROCÉDURES DE BRIS D'ÉGALITÉ (CHAMPIONNAT RÉGIONAL) 10
ARTICLE 17. RÉCOMPENSES 10
ARTICLE 18. CHAMPIONNAT PROVINCIAL 11
ARTICLE 19. RÈGLEMENTS 11

ARTICLE 1. CATÉGORIES D'ÂGE

1.1 Les catégories d'âges sont celles décrétées par le RSEQ provincial pour l'année en cours.

- Benjamin : 1er octobre 2012 au 30 septembre 2014
- Cadet : 1er octobre 2010 au 30 septembre 2012
- Juvénile : 1er juillet 2008 au 30 septembre 2010

1.1.1 Cependant, au niveau régional (D3 et D4), les étudiants-athlètes qui sont nés entre le 1er juillet 2007 et le 30 juin 2008 seront admis à titre de J7 si les conditions suivantes sont respectées :

- Être en voie d'obtenir un D.E.S.
- Fréquenter l'établissement scolaire au secteur jeunesse de son équipe pour l'année entière.

1.1.2 Ces joueurs J7 seront éligibles pour la saison régulière et le championnat régional, mais ils ne pourront pas participer au championnat provincial.

ARTICLE 2. COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE

2.1 Les équipes de chaque établissement d'enseignement seront formées ainsi :

Catégorie	Minimum	Maximum
Benjamin	7	Illimité
Cadet	7	Illimité
Juvénile	7	Illimité*

* Toutefois, l'équipe devra respecter le maximum de 25 joueurs inscrits en cas de participation au championnat provincial.

2.2 Chaque équipe devra avoir au minimum la formation partante qui est de sept (7) joueuses, sans quoi l'équipe perdra la partie par forfait.

2.4 Lors des matchs régionaux, il est possible d'avoir jusqu'à 5 coachs sur les lignes au flag-football, mais seul l'entraineur-chef peut parler aux arbitres.
CEPENDANT, l'équipe qui se rend au CPS devra se plier aux règles en vigueur au RSEQ provincial qui est actuellement de 3 entraineurs maximum.

ARTICLE 3. INSCRIPTION DES JOUEURS

3.1 Référez-vous à l'article **6 – ADMISSIBLITÉ D'UN ÉLÈVE-ATHLÈTE** de la réglementation

administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.

3.2 Le surclassement est permis selon l'article **8 – INSCRIPTION DES ÉQUIPES** de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais.

ARTICLE 4. RÉSERVISTES

4.1 En saison régulière, une équipe a le droit d'utiliser des réservistes d'une catégorie et/ou d'une division inférieure pour avoir un nombre maximum de 9 joueurs éligibles à jouer un match, et ce, peu importe le nombre de joueurs de l'équipe régulière présents.

4.2 L'utilisation de réservistes durant les éliminatoires n'est pas permise.

4.3 En saison régulière, un joueur peut être réserviste dans une catégorie et/ou division supérieure.
Ex. : BD4 peut être réserviste en BD3 ; CD4 ; CD3 ; JD4 ; JD3
CD3 peut-être réserviste en JD4 ; JD3
JD4 peut être réserviste en JD3

4.3.1 En saison régulière, il sera permis de surclasser un joueur sans pénalité pour un maximum de 30% du nombre de matchs de son équipe d'origine (arrondir au nombre entier le plus bas). Au-delà de ce 30% comme joueur réserviste dans une ou plusieurs équipes, ce dernier sera automatiquement supprimé de son équipe d'origine et devra être inscrit dans l'une des équipes pour laquelle il aura été surclassé durant la saison.

4.3.2 Dans une saison de 7 parties et moins, un joueur peut être surclassé pour un maximum de 2 parties. Au-delà de ces 2 parties comme joueur réserviste dans une ou plusieurs équipes, ce dernier sera automatiquement supprimé de son équipe d'origine et devra être inscrit dans l'une des équipes pour laquelle il a été surclassé.

4.3.3 Dans le cas où une école présente 2 équipes ou plus dans la même catégorie et la même division, un joueur d'une de ces équipes ne peut être réserviste dans l'autre équipe de cette même catégorie et division.

4.3.4 Une fille peut participer comme réserviste dans une catégorie masculine de division équivalente ou supérieure en respectant les principes des joueurs de réserve des articles 4.1 et 4.3.1.

ARTICLE 5. SAISON RÉGULIÈRE

5.1 Référez-vous à l'article **8 – INSCRIPTION DES ÉQUIPES** de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.

5.2 Référez-vous à l'article **9 – CHANGEMENTS AU CALENDRIER** de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.

5.3 L'horaire doit assurer à chaque équipe un minimum de six (6) parties qui se joueront sur 3 dimanches prédéterminés par le RSEQ Outaouais. Il sera confectionné de la façon suivante : (cet article reste à confirmer avec la CDA)

- 4 équipes : 2 matchs contre chaque équipe = 6 matchs
- 5 équipes : 1 match contre chaque équipe + 2 matchs au hasard = 6 matchs

- 6 équipes : 1 match contre chaque équipe + 1 match au hasard = 6 matchs
- 7 équipes : 1 match contre chaque équipe = 6 matchs
- 8 équipes : 2 pools de 4 équipes = 6 matchs
- 9 équipes : 1 pool de 4 et 1 pool de 5 équipes = 6 matchs
- 10 équipes : 2 pools de 5 équipes = 6 matchs
- 11 équipes : 1 pool de 5 et 1 pool de 6 équipes = 6 matchs
- 12 équipes : 2 pools de 6 équipes = 6 matchs
- 13 équipes : 1 pool de 6 et 1 pool de 7 équipes = 6 matchs
- 14 équipes : 2 pools de 7 équipes = 6 matchs

****L'article 5.3 reste à confirmer avec la CDA.

ARTICLE 6. BALLONS OFFICIELS

6.1

Catégories	Grosseur
Benjamin et Cadet féminin	YOUTH (recommandation)
Juvénile féminin	6 ou 7
Juvénile masculin	9

6.2 L'équipe à l'offensive a le choix de la grosseur du ballon. (Ligue féminine seulement)

6.3 Chaque équipe doit posséder un ballon de qualité pour les parties officielles.

ARTICLE 7. DURÉE DES PARTIES

7.1 La partie se déroulera en quatre (4) quarts de quinze minutes chacune. Des marqueurs seront attitrés à toutes les parties de la saison régulière et du championnat régional.

7.2 À cinq (5) minutes de la fin de chaque demie, l'arbitre signalera aux deux (2) équipes qu'il reste deux (2) minutes avant les cinq (5) jeux.

7.3 À trois (3) minutes de la fin de chaque demie, l'arbitre signalera qu'il reste cinq (5) jeux avant de terminer cette demie. Ces jeux excluent les convertis, les bottés d'après touchés et les jeux repris à cause de pénalités.

7.4 Les équipes ont droit à une période de cinq (5) minutes à la mi-temps.

7.5 Aucune prolongation en saison régulière.

ARTICLE 8. TEMPS MORTS

8.1 Chaque équipe a droit à 2 temps morts, non cumulatifs, de 30 secondes par demie. Dès que le temps mort est terminé, le jeu doit reprendre immédiatement. Si une équipe retarde la reprise du jeu, elle sera pénalisée. L'arbitre signalera qu'il reste 10 secondes au temps mort en levant le bras.

ARTICLE 9. TERRAIN

9.1 Le terrain est d'une grandeur minimale de 45 verges x 110 verges avec une zone de but de 10 verges. La grandeur officielle est de 65 verges x 110 verges avec une zone de but de 15 verges.

9.2 Le lignage du terrain de minimalement comprendre le rectangle extérieur (incluant les zones de but, les deux lignes de but et la ligne au 45 verges de chaque côté.

9.3 L'équipe hôtesse doit obligatoirement respecter l'exigence minimale de l'article 9.2 avant sa première joute à domicile.

ARTICLE 10. FLAG

10.1 Les flags, au nombre de deux par joueur, doivent être portés de chaque côté à la hauteur des hanches.

10.1.1 Flag de couleur en tissu mesurant 2" x 14 " porté à l'extérieur de la culotte et 2" x 8" blanc porté à l'intérieur de la culotte. L'arbitre doit être en mesure de voir en tout temps une partie de la section blanche du porteur de ballon.

10.2 Le flag de couleur ne doit pas être la même couleur ou trop semblable que le vêtement porté (short, pantalon ou legging). Une distinction évidente de couleur doit être perceptible.

10.3 Les ceintures popup sont permises uniquement dans la mesure où les deux équipes qui s'affrontent disposent du même type (popup ou *shruumz*) et que ces derniers sont conformes aux spécifications de la fédération sportive.

10.4 **Application des flags :** Le flag en tissu est le flag officiellement reconnu en saison régulière et lors du championnat régional scolaire. Chaque équipe est responsable d'avoir un set de flag en tissus pour toutes les parties.

Équipe A	Équipe B	Flag à utiliser
Tissu	Tissu	Tissu
Popup	Tissu	Tissu

Shruumz	Tissu	Tissu
Popup	*Shruumz*	Au choix
Popup	Popup	Popup
Shruumz	*Shruumz*	*Shruumz*

ARTICLE 11. ÉQUIPEMENTS

11.1 Obligatoires: Protecteur buccal et chandail à l'intérieur de la culotte.

11.2 Défendus: Les cordons à la taille, ceinture, pantalons avec poches, souliers à crampons de métal ou de plastique usé, et bijoux.

11.3 Les piercings devront être recouverts au même titre qu'une blessure.

11.4 Le non-respect du règlement 11.1, 11.2 et 11.3 entraînera une punition de dix (10) verges sans option pour avoir retardé le jeu. Le joueur fautif devra être remplacé pour 1 jeu ou jusqu'à ce qu'il ait corrigé sa situation.

ARTICLE 12. CLASSEMENT DES ÉQUIPES

12.1 Partie gagnée : 2 points
Partie nulle : 1 point
Partie perdue : 0 point

12.2 Si l'égalité persiste entre deux ou plusieurs équipes :

12.2.1 Points d'éthique – tous les matchs

12.2.2 Qui a défait qui;

12.2.3 Équipe ayant la meilleure fiche défensive entre les équipes à égalité;

12.2.4 Équipe ayant la meilleure fiche offensive entre les équipes à égalité;

12.2.5 Équipe ayant la meilleure fiche défensive au classement général;

12.2.6 Équipe ayant la meilleure fiche offensive au classement général;

12.2.7 Différentiel des points pour et des points contre au classement général.

ARTICLE 13. ÉTHIQUE SPORTIVE

13.1 À chaque partie, on ajoute au classement un maximum de deux points de valorisation pour le respect de l'éthique sportive à chaque équipe.

13.2 L'équipe pourrait perdre un (1) point d'éthique dans les situations suivantes :

13.2.1 Si un joueur est expulsé du terrain;

13.2.2 Si un joueur commet une faute technique antisportive;

13.2.3 Si un joueur commet tout autre fait et geste jugé antisportif par le RSEQ Outaouais et/ou l'officiel.

13.3 L'équipe pourrait perdre deux (2) points d'éthique dans les situations suivantes :

13.3.1 Si l'équipe perd le match par forfait;

13.3.2 Si un entraîneur est expulsé du terrain.

13.3.3 Si un entraîneur commet tout autre fait et geste jugé antisportif par le RSEQ Outaouais et/ou l'officiel.

13.4 Le délégué du sport étudiant dûment autorisé par l'institution peut demander uniquement par écrit l'ajout ou le retrait du/des points d'éthique sportive dans les cinq jours ouvrables suivants la partie. La demande sera analysée par le RSEQ Outaouais. La décision sera finale et sans appel. Si la raison du retrait des points d'éthique est parmi les situations décrites aux points 13.2.1 à 13.2.3 et inscrite sur la feuille de match, il n'y a pas de délai pour faire le retrait des points d'éthique.

ARTICLE 14. CHOIX DES CAPITAINES

14.1 Au début de la partie, le capitaine gagnant du tirage au sort a le choix entre recevoir le botté d'envoi, effectuer celui-ci ou défendre un côté ou l'autre du terrain. Il peut décider de faire son choix à la deuxième demie.

14.2 Le capitaine perdant du tirage au sort a le choix entre les possibilités restantes.

14.3 Au début de la deuxième demie, les choix seront inversés.

14.4 Lorsqu'un capitaine fait part à l'arbitre en chef de son choix sur une pénalité à option, un botté ou un converti, il n'est plus possible de le modifier après que l'arbitre en a fait l'annonce.

ARTICLE 15. CHAMPIONNAT RÉGIONAL

15.1 Les parties des éliminatoires se dérouleront au site de l'équipe étant classée la plus haute à moins que le RSEQ Outaouais en décide autrement.

15.2 Les finales seront disputées à un endroit neutre prédéterminé par le RSEQ Outaouais. À défaut d'avoir un lieu neutre, le RSEQ Outaouais prendra la décision finale.

15.3 Le nombre d'équipes participant à la ligue dans une division donnée a une incidence directe sur le nombre d'équipes admis au championnat régional, selon le tableau suivant :

# équipes dans la ligue	# équipes au championnat rég.	Format du championnat
4	4	A

5	5	B
6	6	C
7	6	C
8	3 premiers de chaque pool	D
9	3 premiers de chaque pool	D
10	3 premiers de chaque pool	D
11	3 premiers de chaque pool	D
12	3 premiers de chaque pool	D
13	3 premiers de chaque pool	D
14	3 premiers de chaque pool	D

15.4 Les formats des championnats régionaux seront les suivants :

Format A: **4 équipes**

- DF (1): 4e vs 1er
- DF (2): 3e vs 2e
- Finale bronze: P. DF (2) vs P. DF (1)
- Finale or: G. DF (2) vs G. DF (1)

Format B: **5 équipes**

- QF (1) : 5e vs 4e
- DF (1): G. QF (1) vs 1er
- DF (2): 3e vs 2e
- Finale bronze: P. DF (2) vs P. DF (1)
- Finale or: G. DF (2) vs G. DF (1)

Format C: **6 équipes**

- QF (1) : 5e vs 4e
- QF (2) : 6e vs 3e
- DF (1): G. QF (1) vs 1er
- DF (2): G. QF (2) vs 2e
- Finale bronze: P. DF (2) vs P. DF (1)
- Finale or: G. DF (2) vs G. DF (1)

Format D : **6 équipes** (soit 3 premiers de chaque pool)

- QF (1): 3e pool A vs 2e pool B

- QF (2): 3e pool B vs 2e pool A
- DF (1): G. QF (1) vs 1er pool A
- DF (2): G. QF (2) vs 1er pool B
- Finale bronze : P. DF (2) vs P. DF (1)
- Finale or : G. DF (2) vs G. DF (1)

**L'article 15 reste à confirmer avec la CDA.

ARTICLE 16. PROCÉDURES DE BRIS D'ÉGALITÉ (CHAMPIONNAT RÉGIONAL)

16.1 Les capitaines des équipes doivent se rendre au centre du terrain pour procéder à un tirage au sort à pile ou face. L'équipe qui gagne le tirage au sort choisira de jouer à l'attaque ou à la défense lors de la première tentative de transformation.

16.2 Chaque équipe a droit à cinq tentatives de transformation en alternant l'attaque et la défense.

Les équipes peuvent tenter une transformation d'un point à partir de la ligne des cinq verges ou une transformation de deux points à partir de la ligne des dix verges. L'équipe ayant obtenu le plus de points après les cinq tentatives sera déclarée gagnante.

16.3 S'il y a toujours égalité après les cinq tentatives de chaque équipe, elles continueront à effectuer les tentatives jusqu'à ce que l'une des équipes ait plus de points.

16.4 Il y aura une période de repos de deux minutes avant que les tentatives de transformation ne commencent. Aucune période de repos ne sera accordée pendant les tentatives de transformation.

16.5 Il n'y aura aucun temps mort d'équipe pour discuter de stratégie. Chaque équipe aura droit à un seul temps mort pendant les tentatives de transformation pour vérifier l'application d'une règle. Les entraîneurs peuvent parler à l'arbitre, mais pas aux joueuses sur le terrain.

16.6 Les pénalités seront appliquées selon les règles régissant les tentatives de transformations régulières.

ARTICLE 17. RÉCOMPENSES

17.1 Une bannière permanente est remise à l'équipe qui remportera le championnat régional, et ce, pour chacune des catégories. Référez-vous à l'annexe 3 – Récompenses lors du championnat régional de la réglementation administrative.

17.2 Des médailles d'or et d'argent sont remises à chacun des membres des équipes championnes et finalistes du championnat régional pour les divisions 3 et 4. Des médailles de bronze seront remises à chacun des membres des équipes finalistes du championnat régional pour la Division 3.

ARTICLE 18. CHAMPIONNAT PROVINCIAL

18.1 Référez-vous à l'article **13 - CHAMPIONNATS PROVINCIAUX SCOLAIRES** de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.

ARTICLE 19. RÈGLEMENTS

19.1 Les règlements officiels de flag-football sont ceux de la Commission de flag- football du Québec.

19.2 Les règlements spécifiques ont préséance sur les règlements officiels.

19.3 Les règlements administratifs du RSEQ Outaouais se doivent d'être respectés.